




平成 30 年 1 月分 給食予定献立表

富士わかば保育園



日	主食	副食	午前おやつ	3時おやつ	エネルギー		日	主食	副食	午前おやつ	3時おやつ	エネルギー	
					たんぱく質	脂質 塩分						たんぱく質	脂質 塩分
	(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)				(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)		
4 (木)	☆ ご飯	チキンカレー ヨーグルトサラダ 卵スープ	牛乳	リンゴジュース せんべい チーズ	674 18.3 19.2 3.3		22 (月)	炊き込み ご飯	煮魚 青菜の納豆和え けんちん汁 くだもの	牛乳	牛乳 ふかし芋	616 26.3 15.8 1.9	
5 (金)	ご飯	親子煮 わかめ浸し 味噌汁 ミニカップゼリー	牛乳	牛乳 ミックス田作り	612 32.3 19.5 2.8		23 (火)	ご飯	酢豚 きゅうりの中華和え 豆腐スープ	牛乳	麦茶 ヨーグルト ウエハース	612 18.3 11.3 1.9	
6 (土)	めん	クリームスパゲティ キャベツスープ くだもの	牛乳	牛乳 かし	639 15.6 17.2 2.5		24 (水)	ご飯	豆腐とツナのソース焼き 切干大根炒め煮 味噌汁 ミニカップゼリー	牛乳	牛乳 肉まん (0歳カステラ)	672 25.9 25.9 2.8	
9 (火)	ご飯	ポークビーンズ 磯部和え 中華コーンスープ ミニカップゼリー	リンゴジュース	牛乳 カナッペ	664 24.3 21 2.2		25 (木)	パン	★誕生会★ ハンバーグサンドバイキング コーンスープ フライドポテト くだもの	牛乳	牛乳 ケーキ	696 26.8 32.9 1.7	
10 (水)	めん	★がんばりカードごほうびメニュー★ ラーメン から揚げ フルーツポンチ	牛乳	麦茶 プリンアラモード	604 25.1 15.8 2.3		26 (金)	めん	ナポリタン いかくんサラダ コンソメスープ	リンゴジュース	麦茶 おにぎり	614 13.8 13 3.4	
11 (木)	夕焼け ご飯	煮込みおでん 春雨サラダ くだもの	牛乳	麦茶 おしるこ せんべい	617 22.6 6.5 2.7		27 (土)	ご飯 ☆	ハヤシライス 野菜スープ くだもの	牛乳	牛乳 かし	629 18.4 21.6 2.9	
12 (金)	ご飯	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁 ミニカップゼリー	牛乳	牛乳 麩ラスク	640 24.5 22.9 1.8		29 (月)	ご飯	マーマレードチキン お豆のサラダ 味噌汁 ミニカップゼリー	牛乳	牛乳 スコーン	607 26.9 15.8 2	
13 (土)	めん	カレーうどん ブロッコリーおかか和え くだもの	牛乳	牛乳 かし	629 20.6 11.6 1.8		30 (火)	ロールパン ☆	鮭ときのこの豆乳シチュー ひじきのごまマヨ和え くだもの	牛乳	ジョア せんべい あたりめ	605 24.5 15.4 2	
15 (月)	ご飯	さんまのおろし煮 ごま和え 沢煮椀	野菜ジュース	牛乳 せんべい キャンディチーズ	606 26.3 21.2 1.4		31 (水)	めん	焼きそば 肉団子スープ くだもの	野菜ジュース	麦茶 ウインナードッグ (乳児ジャムパン)	618 29.4 20.5 2.3	
16 (火)	ご飯	豚大根べっこう煮 キャベツと鶏肉の甘酢和え 味噌汁 くだもの	牛乳	牛乳 黒糖蒸しパン	604 22.9 11.7 2.5		3歳児以上 カロリー(629kcal) たんぱく質(23.2g) 脂肪(17.7g) カルシウム(260g) 鉄(3.1mg) 食物繊維(5.0g) 塩分相当量(2.4mg) 3歳児未満 カロリー(533Kcal) たんぱく質(19.1g) 脂肪(13.1g) カルシウム(225mg) 鉄(2.6mg) 食物繊維(4.1g) 塩分相当量(2.0g)						
17 (水)	ふりかけご飯	キッシュ 肉じゃが 味噌汁 ミニカップゼリー	牛乳	麦茶 白玉団子	626 25.3 14.2 2.5		都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご承知おきください。 <目標量>エネルギー612kcal たんぱく質15.3~30.5g脂肪13.6~20.4g						
18 (木)	食パン	マカロニと野菜のクリームソース和え リンゴサラダ キャベツスープ	牛乳	ジョア ポリポリ小魚 ミニカップゼリー	621 25.5 19.3 3.1		<p>主食欄に☆印の付いている日は、箸とコップの他にスプーンも持参して下さい。</p>  						
19 (金)	ご飯	お豆さんかき揚げ きゅうりの酢の物 澄まし汁 くだもの	牛乳	牛乳 コーントースト	618 20.2 20.2 2.7								
20 (土)	ご飯	ラーメン ヨーグルト和え	牛乳	牛乳 かし	647 19.1 19.8 3.1								